

Kurse

- Hatha-Yoga
- Konzentration
- Meditation
- Aufbaukurse

Kurszeiten

Montag bis Mittwoch 17.15 Uhr, 18.45 Uhr
und 20.15 Uhr, Dienstag und Mittwoch
Vormittag 10.00 Uhr.

Unser aktuelles Kursprogramm

finden Sie im Internet: www.konopka-dr.de

Kurspreise

Unsere Kurse werden nach der amtlichen
Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) vom
1.1.1996 berechnet:

1 Doppelstunde in einer kleinen Gruppe
Dauer 90 Minuten 19,23 €

Wenn es sich um eine so genannte
"Wunschleistung" handelt, müssen wir
zusätzlich 19% MwSt berechnen.

Wenn eine Erkrankung mit Diagnose
vorliegt, sind ärztliche Leistungen von der
Umsatzsteuer befreit.

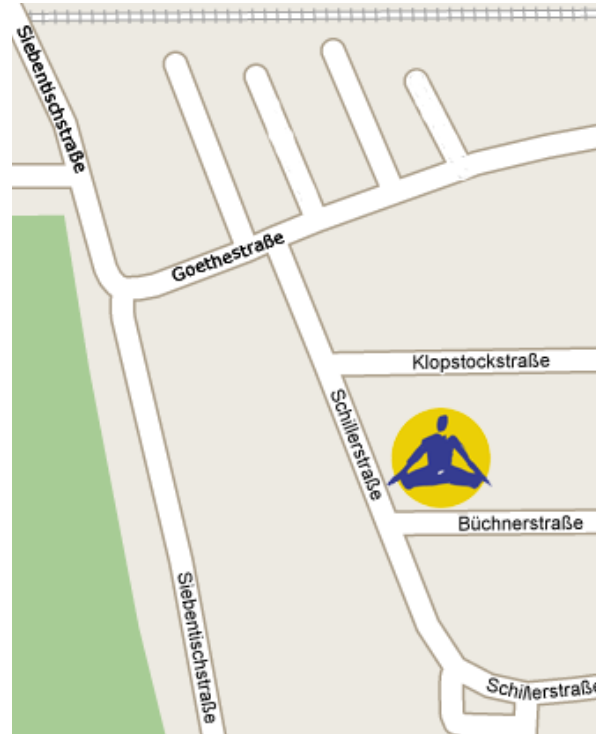
Krankenkassen

Unsere Hatha-Yoga-Präventionskurse sind
von den meisten gesetzlichen Kranken-
kassen als **Präventionsmaßnahme** aner-
kannt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer
Krankenkasse nach diesem Angebot.

Dr. med. Peter Konopka

Internist - Sportmedizin - Yogalehrer
Yoga-Schule

Büchner-Straße 1, 86161 Augsburg
Tel. 0821 / 79 17 39



*Diese Schulung ist in idealer Weise
geeignet,
körperliche und geistige Krankheiten
zu verhüten und dem Körper
ganz allgemein einen Schutz zu geben.
Yoga ist von Natur aus eng verbunden
mit den allgemeingültigen Gesetzen.*

Yehudi Menuhin

YOGA-SCHULE

Dr. Konopka
Augsburg

Die besten Yoga-Techniken
in einem einzigen System

Intelligentes Yoga
für Menschen von heute



YOGA-SCHULE

Dr. Konopka

Was ist Yoga?

Yoga ist eine tiefgreifende Lebenslehre nach einem mehrere tausend Jahre alten Weisheitsgut aus Indien und Tibet.

Yoga ist eine Ganzheitsschulung des Menschen, die zu innerer Harmonie, höchster Kraftentfaltung und Lebensmeisterung führt.



Was bringt Yoga dem westlichen Menschen?

Yoga verleiht dem westlichen Menschen die Fähigkeit,

- seine Gedanken zur Ruhe zu bringen,
- sich auf das Wesentliche zu konzentrieren,
- seinen Körper und seine Gedanken zu beherrschen,
- bewusst zu leben und
- dadurch frei, glücklich und erfüllt zu sein.

I

Ursprüngliches Yoga hat die größte Kraft

In unserer Yoga-Schule wird ursprüngliches Yoga gelehrt. Unsere Yoga-Schule ist aus der ersten und ältesten Yoga-Schule in Augsburg hervorgegangen, nämlich aus der Yoga-Schule von Jonas Remedios, die bereits 1970 gegründet wurde.

Jonas Remedios lehrte Yoga in Kalkutta und Rishikesh, der heiligen Stadt der Yogis. Er hat Dr. Konopka als einzigen seiner Schüler zum Yogalehrer ausgebildet und ihn zu seinem Nachfolger bestimmt.

Weitere Impulse bekam Dr. Konopka in der Yoga-Schule Yesudian-Haich in Zürich und aus der geistigen Richtung von Paramahansa Yogananda in Kalifornien.

Die besten Yoga-Techniken in einem einzigen System

Aus diesen drei Säulen - Remedios, Yesudian, Yogananda - hat Dr. Konopka die besten Yoga-Techniken ausgewählt und in einem einzigen Yoga-System vereinigt:

- einfache Techniken der Entspannung
- einfache Atemtechniken (Pranayama)
- einfache Körperübungen (Hatha-Yoga)
- einfache höhere geistige Yoga-Techniken

Dieses Yoga-System ermöglicht es dem modernen Menschen, in der heutigen Zeit als gesunde Persönlichkeit zu überleben.



Vorträge und Erklärungen

In unserer Yoga-Schule gibt es zu Beginn jeder Yoga-Übungseinheit systematisch aufgebauete Vorträge.

Dadurch wird eine Verbindung der Yoga-Wissenschaft mit den modernen Wissenschaften und dem Leben in der heutigen Zeit hergestellt, um so den östlichen Weg des Yoga für den westlichen Menschen gangbar zu machen.

